336 किलो कैलोरी

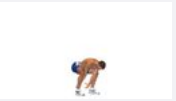
एडवांस्ड | 37 min

1		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
2		बट किक्स	45 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		जंपिंग जैक्स	60 सेकंड
4		हाथों से धकेलते हुए दबाना	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		प्लैंक	20 सेकंड
6		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
7		हाथों से धकेलते हुए दबाना	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		माउंटेन क्लाइंबर	40 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
9		**Reverse Crunch**	30 सेकंड
10		जम्प बर्पीस	35 सेकंड
11		प्लैंक	40 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
12		पूर्ण लंबवत Crunch	30 सेकंड
13		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
14		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	30 सेकंड
		आराम	15 सेकंड
15		**Toe Touch Jacks**	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		प्लैंक	40 सेकंड
17		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
18		ऑल्टर्नेट हॉप्स	40 सेकंड
19		Elevated Crunches	40 सेकंड
20		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
21		Elevated Crunches	40 सेकंड
22		प्लैंक	30 सेकंड
23		बेंड एंड रीच (झुकें और पहुंचें)	40 सेकंड
24		Alternating Beat Abs	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 15 सेकंड

25  पूर्ण लंबवत Crunch 40 सेकंड

26  **Jumping Lunges** 30 सेकंड

27  प्लैंक 40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

28  **Cycling Abs** 40 सेकंड

29  स्क्वाट 40 सेकंड

30  बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना 40 सेकंड

31  प्लैंक 40 सेकंड

आराम 15 सेकंड

32  पूर्ण लंबवत Crunch 40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड
आराम			15 सेकंड
34		जम्प बर्पीस	40 सेकंड
35		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
आराम			15 सेकंड
36		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
37		ऑल्टर्नेट हॉप्स	45 सेकंड
आराम			15 सेकंड
38		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
39		ऑल्टर्नेट हॉप्स	45 सेकंड
आराम			15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	40 सेकंड
41		**Reverse Crunch**	45 सेकंड
42		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	45 सेकंड
आराम			15 सेकंड
43		बंधे हाथों के साथ दबाना	40 सेकंड
44		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
45		पूर्ण लंबवत Crunch	40 सेकंड
46		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	40 सेकंड
आराम			15 सेकंड
47		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	40 सेकंड
48		जंपिंग जैक्स	40 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		पूर्ण लंबवत Crunch	30 सेकंड
50		बट किक्स	40 सेकंड

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

- 🎬 पूर्ण एनिमेशन के साथ वीडियो गाइड
- 🎵 बेहतर प्रशिक्षण के लिए विशेष संगीत
- ⚙️ अनुकूलन योग्य टाइमर और सेटिंग्स
- 📅 30, 60 और 90 दिनों की प्रगतिशील योजनाएँ
- ✨ AI द्वारा बनाए गए नए वर्कआउट

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.